



Stress

العصر مرض العصر والمعالجة في تحقيق معادلته

إرهاقات نفسية متتالية. لكن التنظيم كفيلاً بتمكننا من تقدير «حجم» ما نتعرض له من ضغوطات فنفككها ونبددها حتى لا تتحوّل الى رمال متحركة تفرق فيها مقومات النفس. ولعل أبسط ما قد يفعله المرء هو تدوين الواجبات والإلتزامات اليومية ليتمكن من تحديدها مع الوقت التي تحتاجه، ويبدأ بإنهاء الأمور التي لا تستغرق وقتاً انما تستحوذ حيزاً من التفكير وبهذه الطريقة يفرغ الفكر بعضاً من حمولته وينصرف بعدها الى إتمام الأمور تبعاً للأولويات، ليأتي دور الاستقرار الذي يتمثل بتجاوز النفس لنقاط الضعف الجسدية وإزالة الصفات السلبية منها. ويتطلب هذا توافر صحة جسدية من خلال العمل والغذاء السليم يرافقه دمج المشاعر الايجابية وتوحيدها، فلا تعود مرّة دافئة ومرّة باردة، فتلغي تقلبات المشاعر وتساعد على الانعتاق من عزلة الأنا باتجاه بناء روابط وعلاقات إنسانية واعية مع الآخرين، لنصل الى الاستقرار الفكري الذي يأتي نتيجة العمل المثمر وكلاهما يحتاج الى الانفتاح الذهني بالثقافة والعلوم والفنون والاستفادة من خبرات الآخرين، الأمر الذي يحقق التجدد الفكري ويقدم «لمعة» الطموح وإرادة المثابرة فيعطي المرء لكل شيء حقه... وهذا يخرج من دوامة الضغط والقلق اذا ما تفاقمت الأعباء فيتغلب عليها بدل أن تسيطر عليه وتشتت طاقته.

الاحتواء، الانفتاح، المواجهة، التحدي، التنظيم، الاستقرار... جميعها معادلات حياتية تهدف الى تخطي النفس لضعفها فتفتح في وعيها وترتقي، كما تفتح البراعم وتضج الثمار، فتتم دورة وجودها...

ندى شحادة معوض

وتعلمنا المواجهة وتعزز الثقة بالنفس. فالاجهاد يأتي نتيجة عدم «احتواء» المرء للظروف الجديدة ومعالجتها بتبصر وروية وفهمها على أنها خبرات تعني شخصيتنا بالمعرفة والوعي وبالتالي نرتقي في تحمل المسؤوليات.

والاحتواء المقصود، وبحسب علوم الايزوتيريك التي تبحث في كيفية تطوير مدارك البشر، يمثل طاقة الوعي الانساني على التفاعل الايجابي مع الخبرات واستخلاص العبر منها فتكتسب النفس وعياً جديداً. وهناك ثلاثة شروط تحقق هذا عبر الإنفتاح وتفعيل الإرادة وتقبل التجارب التي تشهد قوة الارادة وتجعل النفس تتخطى إمكاناتها الراهنة لتحقيق إمكانات أوسع وكل خطوة جديدة تحوّل كل «لا أستطيع» أو «لا أقدر» الى «أريد...» نضيف اليه التنظيم الذي يشعركنا غيابه بأننا لا نمسك بزمام الأمور فتقع في فخ الاجهاد. وهذا يؤدي الى تسلك الفوضى مما يجعل المرء يعيش في حالة من التشتت وتقع النفس في صراعات بين ما يستسيغه الجسد وما تطلبه المشاعر وما يحتاجه الفكر، فيضيع بين المتطلبات وتضطرب مشاعره.. ويمرض جراء

أكثر من 50% من أمراض القلب والقرحة وآلام الرأس والمعدة وارتفاع ضغط الدم يسببها الـ stress، مرض العصر أو «الاجهاد» بالعربية، بالإضافة الى فقدان التركيز وضعف الذاكرة والأرق والتوتر والاكتئاب... ولكن هل قدر للإنسان أن يحيا حالات الإجهاد التي تنعكس آلاماً وأمراضاً في النفس والجسد؟ وهل تنتج عن وتيرة الحياة العصرية أم الوضع الاقتصادي والسياسي؟ أم لعلها ضجة المكان وضج الناس وزحمة السير ومواعيد العمل؟ أياً يكن السبب، فالأهم كيف نتعامل مع المرض لتفاديه أو للتخفيف من وطأته...

يفسره العلم بأنه نتيجة ضغوطات حياتية قد تكون عبارة عن صدمات عاطفية أو فكرية تظهر في إنعدام المقدرة على استيعاب المسؤوليات والأعباء في العمل، ومما يزيد من وطأته غياب التجدد والمرح ومشاعر الحب كواحة لراحة النفس وأمانها. هذه الضغوطات لا يمكننا إغائها لأنها لازمة الواقع، فهي تحثنا على العمل وتولد الحماس وإرادة التحدي لتحقيق طموحاتنا... وأما الغاؤها فيكون أشبه بمن يرفض فرصاً تصقل شخصيتنا